



が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う
4月 予定献立表
こ ん げ つ も く ひ ょ う き ゅ う し ょ く お ぼ
《今月の目標》 給食のきまりを覚えよう

令和7年度

〈児童数配付〉
船橋市立三咲小学校

日	曜日	こ ん だ て め い 献立名			からだ 体をつくる もとなる食品	ね つ ち から 熱や力のもとに なる食品	からだ ち ょ う し 体の調子を ととの 整える食品	え い ょ う か 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		し ゅ し ょ く 主食	牛 乳	お か ず ・ デ ザ ー ト				
10	木	せ き は ん 赤飯	○	しろみぎかな て ん 白身魚の天ぷら ゆかり和え すまし汁 いちご 【進級お祝い献立】 	ぎゅうにゅう メルルーサ わかめ とうふ あずき	こめ もちこめ こむぎこ ぶ あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい ねぎ えのきだけ いちご	636 Kcal 27.1 g 22.1 g 1.9 g
11	金	ご飯	○	な ま あ ち ゅ う か に 生揚げの中華煮 さつま芋のおやき バンサンスー	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく	こめ さつまいも はるさめ さとう あぶら	にんじん こまつな かぼちゃ しいたけ ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	647 Kcal 24.1 g 18.6 g 1.5 g
14	月	ソフト麺 ミートソース	○	かいそう 海藻サラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン レンズまめ チーズ わかめ くきわかめ	ソフトめん こむぎこ さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな トマト にんにく たまねぎ しいたけ グリーンピース レタス きゅうり りんご	655 Kcal 27.4 g 20.1 g 1.5 g
15	火	たけのこご飯	○	あから こ う み や か ら し あ 鰯の香味焼き 辛子和え 豆腐とわかめのみそ汁 甘夏	ぎゅうにゅう さわら わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しいたけ たけのこ にんにく はくさい だいこん ねぎ あまなつ	600 Kcal 28.1 g 22.6 g 1.9 g
16	水	ポークカレー ライス	○	ごまドレッシングサラダ オレンジゼリー 【入学お祝い献立】 	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな たまねぎ にんにく りんご グリンピース きゅうり キャベツ レタス もやし みかん	618 Kcal 20.7 g 18.7 g 1.2 g
17	木	コッペパン	○	とりにく だいず 鶏肉と大豆のシチュー フレンチサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず クリーム	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ マッシュルーム たまねぎ きゅうり とうもろこし レタス キャベツ パイナップル	605 Kcal 25.2 g 24.9 g 1.6 g
18	金	ご飯	○	さけ な ん ぶ や の り す あ 鮭の南部焼き のり酢和え けんちん汁 清見オレンジ 【船橋産の旬の食材を食べて知る日・小松菜】 	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ のり	こめ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま	にんじん こまつな とうもろこし もやし しいたけ ごぼう だいこん ねぎ きよみオレンジ	604 Kcal 26.7 g 21.6 g 1.4 g
21	月	ソース焼きそば	○	しろみぎかな 白身魚とじゃが芋のケチャップ和え 中華チキンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく メルルーサ ヨーグルト	ちゅうかめん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こまつな ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	594 Kcal 28.5 g 24.9 g 2.2 g
22	火	わかめご飯	○	たまご あ ま す は く さい 玉子の甘酢あんかけ 白菜のおひたし 具だくさんみそ汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし わかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな たけのこ しいたけ はくさい だいこん えのきだけ しめじ きよみオレンジ	607 Kcal 24.2 g 20.3 g 2.0 g
23	水	黒糖コッペパン	○	マカロニグラタン 大根サラダ パイナップル	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず わかめ チーズ クリーム	パン こむぎこ マカロニ パンこ さとう あぶら バター	にんじん こまつな パセリ マッシュルーム たまねぎ だいこん きゅうり パイナップル	608 Kcal 23.6 g 21.1 g 1.2 g
24	木	ご飯	○	ししゃもの薬味ソースがけ 肉じゃが ごま和え 河内晩柑	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しいたけ もやし ねぎ グリンピース かわちばんかん	615 Kcal 23.7 g 18.9 g 1.7 g
25	金	コーンピラフ	○	とうふ ハンバーグ ひじきのマリネ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ひじき	こめ パンこ さとう あぶら バター	にんじん こまつな しいたけ たまねぎ グリーンピース きゅうり レタス マッシュルーム とうもろこし キャベツ	607 Kcal 25.2 g 23.6 g 2.3 g
28	月	ご飯	○	さば や な っ と う あ 鯖のごまだれ焼き 納豆和え じゃが芋のみそ汁 清見オレンジ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし なっとう みそ あぶらあげ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん こまつな はくさい だいこん しめじ きよみオレンジ	613 Kcal 28.0 g 22.9 g 1.7 g
30	水	セサミトースト	○	チリ・コン・カーン コーンサラダ アップルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン いんげんまめ わかめ	パン じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん こまつな トマト マッシュルーム にんにく たまねぎ きゅうり レタス とうもろこし	664 Kcal 24.6 g 22.6 g 1.9 g

*食材の納入の関係で献立が変更になる場合があります。

- ☆食事の前には、必ず「手」をきれいに洗いましょう。
☆手を拭くためのハンカチも、毎日、清潔な物を持ってきましたしょう。
☆1年生は、16日（水）から給食開始です。



★保護者の皆様へ★

- ①給食当番になった週の金曜日には、白衣・帽子・袋を持ち帰りますので、洗濯・ほころびの繕い・アイロンがけをお願いします。
また、月曜日に忘れずに持たせてください。お手数をおかけして申し訳ありませんが、ご協力をお願いします。
②毎日、清潔な「口ふき用のタオル」・「マスク」をご用意ください。「マスク」の予備もお願いします。
③長期欠席する場合は、早めに学級担任までご連絡ください。連続して3日間以上休む場合に限り、届け出日の4日後（土日含まず）分より給食費の返金を行います。無届出の場合は返金できません。
④食材の納入等の関係で献立が変更になる場合があります。